



# MARQUE-PAGE

*Mémo d'accompagnement de l'affiche A3*

*Le livre de bord trace la navigation technique. Mais une nav réussie, c'est aussi un équipage qui coopère. Ce marque-page relie les deux : d'un côté les échelles pour décrire les conditions, de l'autre les principes pour naviguer ensemble. Glissé dans le LDB, il reste visible en permanence – un rappel discret de nos engagements collectifs.*

---

## EN PRATIQUE

**À quoi ça sert ?** Aide-mémoire recto-verso qui accompagne le livre de bord toute la semaine.

**Où le ranger ?** Toujours dans le LDB, il marque la page du jour.

---

## LE RECTO : DÉCRIRE LES CONDITIONS

L'échelle de Beaufort décrit la force du vent (en noeuds).  
L'échelle Douglas décrit l'état de la mer (hauteur des vagues).  
Les deux sont complémentaires : on peut avoir une mer forte avec peu de vent (houle résiduelle) ou l'inverse.

Sur la droite, un aide-mémoire des 16 colonnes du LDB avec leur signification. Pratique quand on hésite sur ce qu'il faut noter ou comment le formuler.

## LES 5 PILIERS (VERSO)

Ces principes sont le socle de notre coopération. On les pose ensemble J1, et le marque-page les garde sous nos yeux toute la semaine.

Pilier	Quand s'y référer
 Parler, Écouter	Quand je n'ose pas dire ou que je n'écoute plus
 Entr'aide active	Quand j'hésite à proposer ou demander de l'aide
 Vigilance mutuelle	Quand je sens une tension ou une fatigue chez quelqu'un
 Autonomie	Quand je dépasse mes limites ou que je ne respecte pas celles des autres
 Sollicitude	Quand je juge ou que je me juge trop durement
En cas de doute ou de tension : revenir aux piliers pour recentrer.	

---

## BRIEF ET DÉBRIEF

La colonne "Observations" du LDB ne sert pas qu'au technique. On y note aussi :

- **Matin** : rôles du jour, intention collective
- **Soir** : une réussite de coopération, un apprentissage

Le LDB devient ainsi la mémoire de notre navigation ET de notre équipage.

---

## VOIR AUSSI

- Cartes Rôles (R1-R4) pour les missions détaillées
- Carte M4 Brief matin et M5 Débrief soir